ہاتھوں پیروں کی جلن.

وجوہات.

ہاتھوں پیروں میں جلن ہونے کی سب سےبڑی وجہ اعصاب کی کمزوری ہوتی ہے جس کے بنیادی اسباب میں ذیابطیس ، مختلف وائرل ، یا بیکٹیریل انفیکشن وٹامن کی کمی ، کیموتھراپی, جگر میں انفیکشن اور مختلف نشہ آور اشیا کی استعمال اس کی بنیادی وجوہات میں شامل ہیں ۔

پیروں کی جلن کسی اعصابی بیماری یا ذیابیطس کا پتہ دیتی ہے . اگر آپ کو پاؤں جلتے ہوئے محسوس ہوں تو اسے نظر اندازنہ کریں اسکے لیے احتیاط اور علاج دونوں ضروری ہیں .

سب سے پہلے تو اپ اپنا شوگر لیول نارمل رکھنے کی کوشش کریں . اگر آپ شوگر کے مریض ہیں تو اپنا انسسولین لینا نہ بھولیں .

پیروں پر پسینہ نہ آنے دیں انہیں صاف اور خشک رکھیں کیونکہ پیروں میں نمی مزید بے چینی کا باعث بنتی ہے . دوران خون کر بہتر بنانے کے لیے باقاعدہ ورزش کو معمول بنا لیں .

اگر بہت شدت سے جلن محسوس ہو رہی ہو تو ٹھنڈے پانی میں پاؤں ڈال کر بیٹھ جائیں لیکن پاؤوں پر براہ راست برف کی ٹکور نہ کریں .

اسکے علاوہ دوران خون بڑھانے اور جلن دور کرنے کے لیے پیروں کی مالش بھی ایک مفید حل ہے . سگریٹ نوشی اور الکوحل کا استعمال بالکل نہ کریں یہ اعصاب کو نقصان پہنچاتی ہیں اور نروز کی توڑ پھوڑ کے ذریعے پیروں میں جلن پیدا کرنے کا سبب بنتی ہیں..

علاج کے لیے اپنے معالج کے مشورے سے دوا کا استعمال کریں.